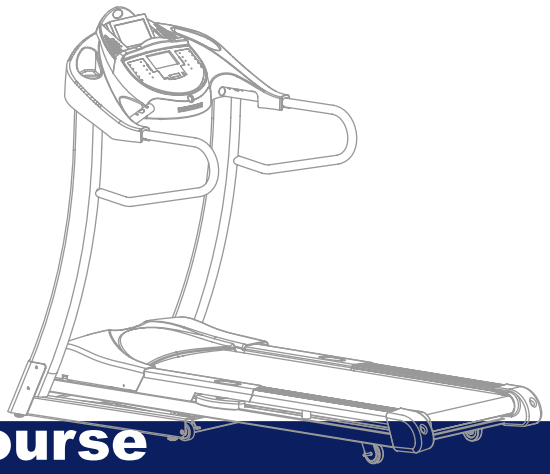
HORIZON FITNESS

Ti Entertainment



Mode d'emploi
Tapis de course

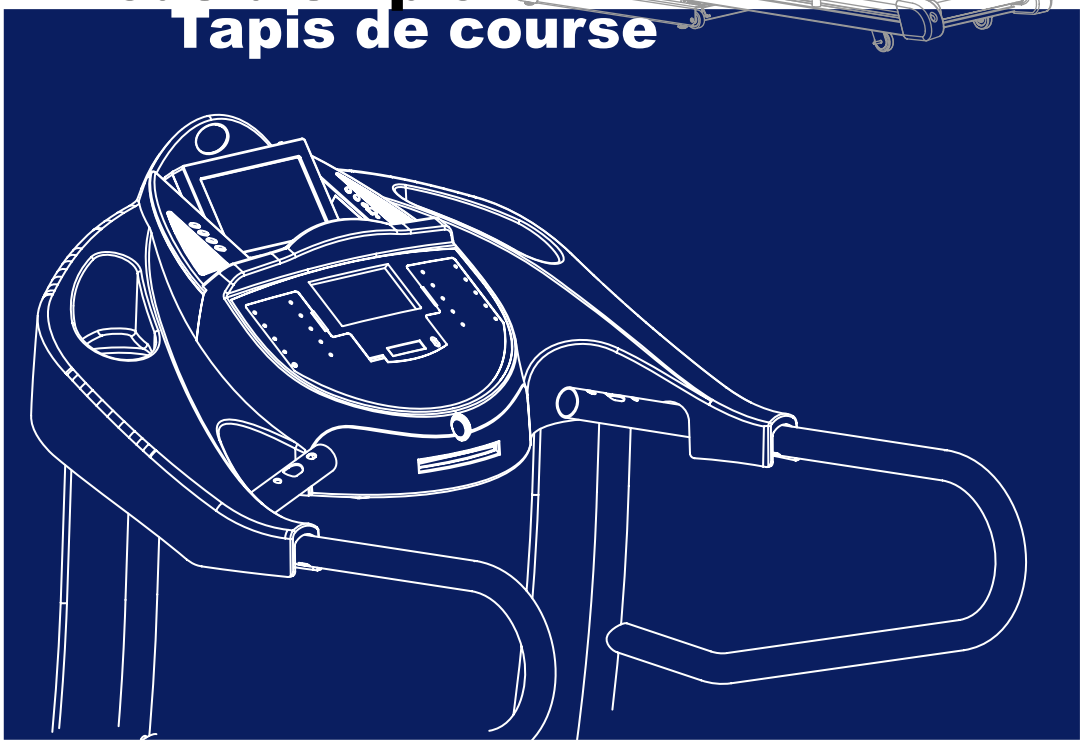


Table des matières

CONSIGNES DE SECURITE 3
RANGEMENT ET TRANSPORT 8
REGLAGE, BRANCHEMENT ET CLIP DE SECURITE 9

SCHEMA DU TAPIS DE COURSE 10
DESCRIPTION DE LA CONSOLE..... 11
DEMARRAGE IMMEDIAT 12
CHOIX DU PROGRAMME, DU NIVEAU ET DE LA DUREE 13
AFFICHAGE DE LA CONSOLE..... 14
PROGRAMMES AU CHOIX 16
PROGRAMME COURSE 21
PROGRAMME DE FREQUENCE CARDIAQUE 22
ZONE CIBLE DE FREQUENCE CARDIAQUE 23
MODE D'EMPLOI DU TELEVISEUR 24
MODE D'EMPLOI DU LECTEUR DE DVD 32
DEPANNAGE 49
FOIRE AUX QUESTIONS 51
MAINTENANCE ET ENTRETIEN 53
RUDIMENTS SUR L'ENTRAINEMENT 54

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT 55
DEFINITION DE VOS OBJECTIFS DE FITNESS 56
PLANNING HEBDOMADAIRE..... 57
PLANNING MENSUEL 58
CLAUSES DE GARANTIE 59

ATTENTION

Lisez le mode d'emploi dans son intégralité avant d'utiliser votre tapis de course et conservez-le avec soin.

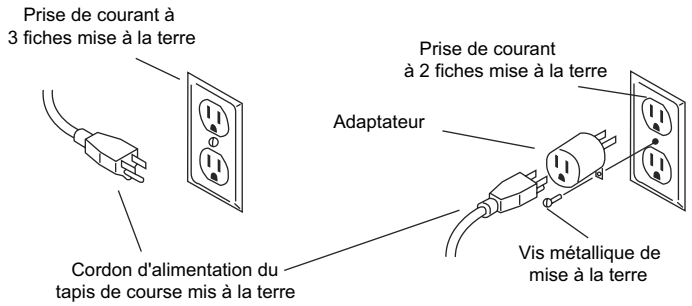
CONSIGNES DE SÉCURITÉ

VEUILLEZ LES CONSERVER SOIGNEUSEMENT

Lisez le mode d'emploi dans son intégralité avant d'utiliser votre tapis de course. Vous êtes en possession d'un produit électronique que vous devez utiliser en suivant en permanence toute une série de consignes.

Attention ! Branchez votre tapis de course au secteur uniquement avec le câble fourni. Assurez-vous auparavant que la prise de secteur soit bien mise à la terre.

NOTA BENE : le dessin ci-dessous présente la version américaine du tapis de course. Pour le marché allemand, nous avons joint un câble d'alimentation électrique à utiliser sans adaptateur.


Prise de courant à
3 fiches mise à la terre
Prise de courant
à 2 fiches mise à la terre
Adaptateur
Cordon d'alimentation du
tapis de course mis à la terre
Vis métallique de
mise à la terre

Avertissement ! Observez les consignes suivantes afin d'écarter tout risque de brûlure, d'incendie, d'électrochoc et de blessure :

- N'utilisez jamais le tapis de course s'en avoir auparavant fixé le clip de sécurité à vos vêtements.
- Si jamais, pendant une séance, vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques, des étourdissements ou des étouffements, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.
- Ne portez pas de vêtements amples qui risquent de se coincer dans les rouleaux.
- Tenez le câble d'alimentation éloigné d'objets chauds, voire brûlants.
- Votre tapis de course ne devrait pas être laissé aux mains d'enfants.
- N'utilisez pas le tapis de course en plein air.
- Débranchez la fiche d'alimentation avant de transporter votre appareil d'entraînement.
- Ne retirez pas les carters recouvrant le moteur et les rouleaux de votre tapis de course ; le service après-vente devrait être effectué exclusivement par un spécialiste en la matière.

ENFANTS

• Votre tapis de course ne devrait pas être laissé aux mains d'enfants.
• Pendant votre séance d'entraînement, veillez à tenir suffisamment éloignés de votre appareil les enfants en bas âge et les animaux domestiques.

NETTOYAGE

• N'utilisez pas de produits corrosifs pour nettoyer votre appareil de remise en forme.

AUTRES CONSIGNES DE SECURITE RELATIVES A L'EMPLOI DE VOTRE TAPIS DE COURSE FITNESS

ATTENTION !

• Si jamais, pendant une séance, vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques, des étourdissements ou des étouffements, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.
• Ne portez pas de vêtements amples qui risquent de se coincer dans les rouleaux.
• Lisez ce manuel d'utilisation avant de commencer l'entraînement.

IMPORTANT !

Afin de prévenir tout risque d'endommagement, il est impératif de brancher votre tapis de course à une source d'alimentation suffisamment protégée et de ne raccorder aucun autre appareil électronique à cette prise de courant.

Par ailleurs, il est primordial de n'utiliser le tapis de course qu'à l'intérieur de locaux abrités et convenablement chauffés.

FELICITATIONS ! Avec ce tapis de course Horizon Fitness, vous avez acquis un appareil d'entraînement sur lequel vous pourrez vous exercer régulièrement et entretenir ainsi votre forme. En achetant ce tapis de course Horizon Fitness, vous avez choisi l'équipement qui vous aidera de manière extrêmement efficace à atteindre vos objectifs de remise en forme. En effet, en vous entraînant régulièrement sur votre tapis de course Horizon Fitness, vous serez en mesure d'améliorer votre qualité de vie à maints égards.

A titre d'exemple, voici quelques avantages que vous pouvez retirer d'un entraînement d'endurance :

• Perte de poids
• Cœur plus tonique
• Renforcement musculaire
• Augmentation du tonus au quotidien
• Meilleure résistance au stress
• Meilleure maîtrise des crises d'angoisse et dépressions
• Confiance en soi renforcée

Toutefois, afin de jouir de ces atouts, il convient d'adopter un style de vie dans lequel prime le maintien de la santé et du bien-être. Votre tapis de course Horizon Fitness vous permettra de vaincre plus aisément tous les obstacles susceptibles de vous empêcher de mener de à bien vos exercices. Plus rien ne pourra plus vous faire renoncer à votre entraînement, pas même la neige, la pluie ou l'obscurité.

Le présent manuel a pour vocation de vous fournir les rudiments nécessaires afin que vous soyez en mesure d'élaborer votre programme de remise en forme personnalisé. Mieux vous serez familiarisé avec votre nouveau tapis de course et plus il vous sera facile d'adopter un style de vie sain.

ATTENTION ! Si jamais, pendant une séance, vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques, des étourdissements ou des étouffements, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.

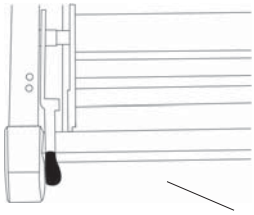
ASSEMBLAGE

IMPORTANT !

Pour monter votre tapis de course, veuillez suivre la procédure indiquée dans la notice d'assemblage.
Afin d'éviter plus tard l'apparition de craquements ou de grincements, serrez à fond toutes les vis. Un montage correct se reconnaît à l'absence de jeu entre les poignées, le support de la console et la console elle-même.

RANGEMENT / PLIAGE

Saisissez votre tapis de course à son extrémité arrière. Soulevez cette partie jusqu'à la verticale. Assurez-vous que la plate-forme soit bien enclenchée dans le support avant de déplacer le tapis de course.



Pédale de déverrouillage

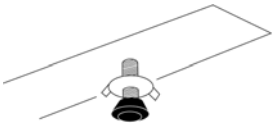
TRANSPORT

Votre tapis de course Horizon Fitness est équipé de deux roulettes de transport montées sur le châssis principal. Avant de le transporter, assurez-vous que le tapis de course est correctement replié et bien enclenché dans son support. Saisissez les poignées, faites basculer le tapis de course légèrement vers vous et déplacez-le sur ses roulettes.

PRUDENCE ! Le tapis de course est lourd. Soyez prudent lors de son transport et, si besoin est, faites appel à une seconde personne pour vous aider.

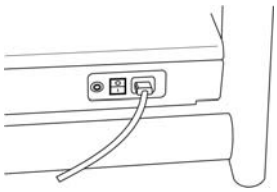
POSITION D'UTILISATION OPTIMALE

Afin d'utiliser votre tapis de course de manière optimale, vous devez veiller à ce qu'il soit posé bien à plat sur le sol. Votre appareil est doté de pieds réglables afin d'ajuster sa position en hauteur. Réglez les pieds de sorte que le tapis de course soit posé fermement bien à l'horizontale, puis bloquez-le dans cette position en serrant les écrous des vis de réglage contre le châssis.



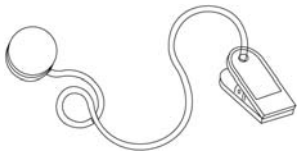
MISE EN MARCHE

Assurez-vous que le câble du tapis de course est branché à une prise électrique. Appuyez maintenant sur l'interrupteur situé à côté du câble et basculez-le sur On. La petite lampe témoin s'éclaire alors, l'appareil émet une sonorité et la console s'active.



CLIP DE SECURITE

Votre tapis de course ne fonctionne pas si vous n'avez pas fixé le clip de sécurité sur son support. Pincez l'extrémité du clip de sécurité à votre vêtement. Le clip de sécurité sert à arrêter immédiatement le tapis si jamais vous tombez ou glissez de l'appareil. ***N'UTILISEZ JAMAIS LE TAPIS DE COURSE, SANS AVOIR ATTACHE AUPARAVANT LE CLIP DE SÉCURITÉ À VOTRE VÊTEMENT.***

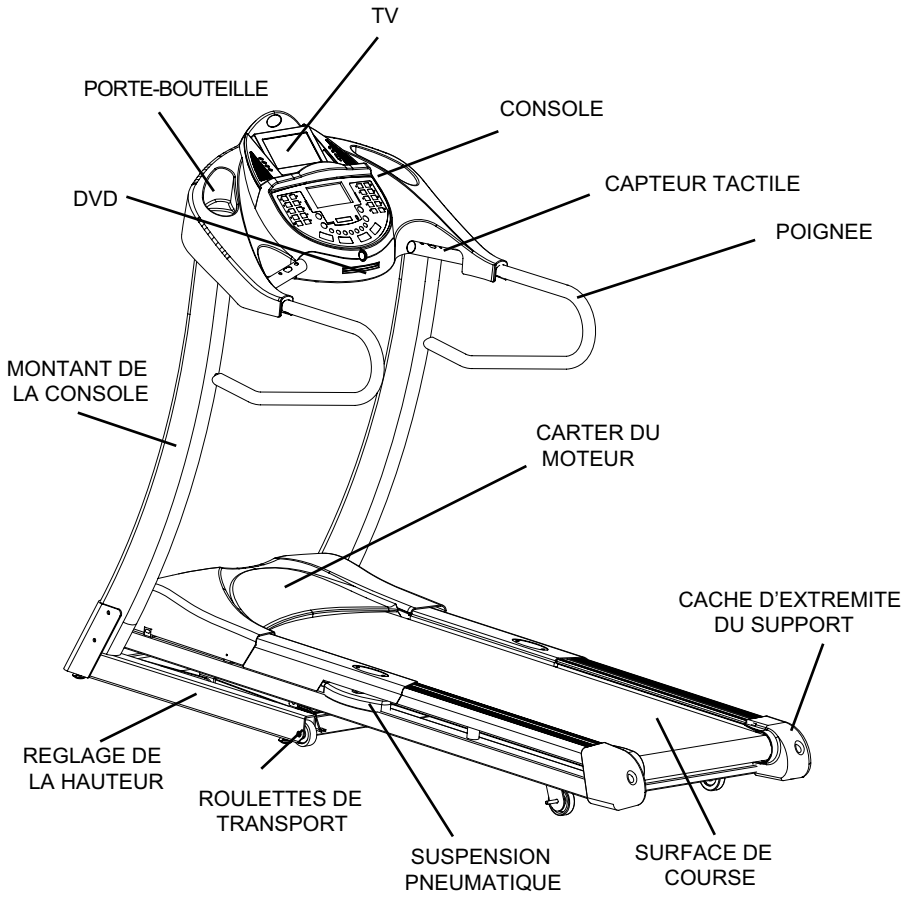


DEFENSE DE SE TENIR SUR LA SURFACE DE COURSE

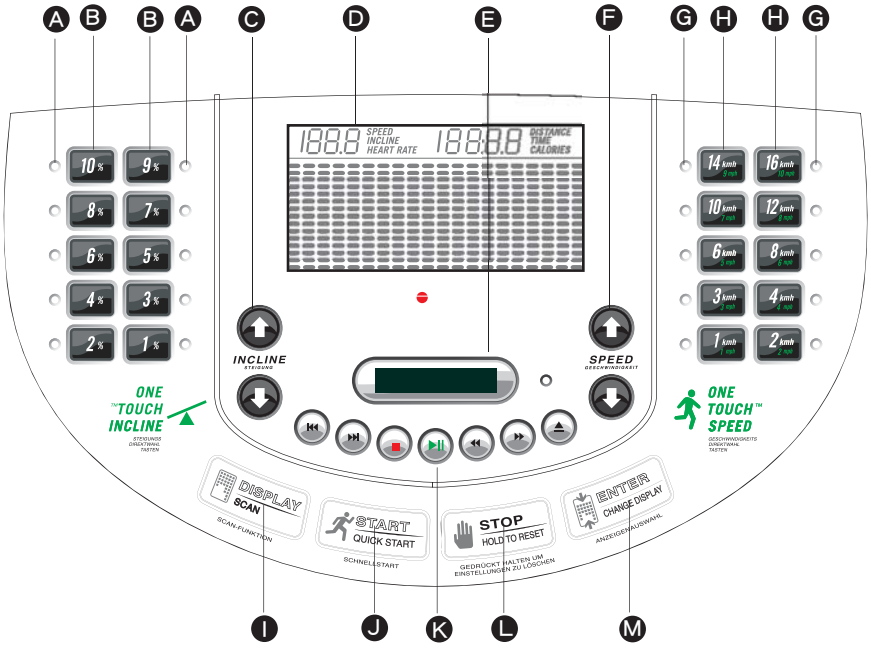
Ne vous tenez pas debout sur la surface de course pendant que vous programmez votre appareil, mais utilisez les marches prévues à cet effet sur les deux côtés du tapis. Ne montez sur la surface de course que lorsque le tapis fonctionne déjà. Ne démarrez jamais l'appareil à une vitesse élevée.

VOTRE TAPIS DE COURSE

Ti Entertainment



DESCRIPTION DE LA CONSOLE



Remarque : avant de mettre en service l'appareil, retirez le mince film de protection recouvrant la console.

A) Indicateurs du degré actuel de la pente (en pourcentage)

B) Touches de sélection directe de la pente pour choisir de manière simplifiée et plus rapide le degré de pente souhaité

C) Touches fléchées pour un ajustage fin du degré de la pente

D) Ecran à diodes – Affichage du temps, de la pente, du pouls, de la distance, de la vitesse, des calories et du profil de programme

E) Petit écran digital affichant des indications sur la lecture, la pause, le type de disque et le temps

C) Touches fléchées pour un ajustage fin de la vitesse

G) Indicateurs de la vitesse actuelle

H) Touches de sélection directe de la vitesse pour choisir de manière simplifiée et plus rapide des gammes de vitesse

I) Touche DISPLAY permettant de changer les valeurs affichées pendant l'entraînement

J) Touche START permettant de commencer l'entraînement, un programme ou poursuivre l'entraînement après une pause

K) Touches de commande du lecteur de DVD : Retour, Suivant, Arrêt, Lecture/Pause, Défilement arrière rapide, Défilement avant rapide, Ouverture/Fermeture

L) Touche STOP permettant d'interrompre ou de stopper l'entraînement. Tenir la touche enfoncée 3 secondes pour remettre les valeurs d'entraînement à zéro

M) Touche ENTER permettant de valider les réglages de programme, de niveau, de durée et d'autres options

DEMARRAGE IMMEDIAT

DEMARRAGE IMMEDIAT

Pressez la touche START pour commencer l'entraînement en mode manuel.

PAUSE

Pressez la touche STOP afin d'interrompre l'entraînement.

RESET

Pressez et tenez la touche STOP enfoncée pour remettre toutes les valeurs à zéro.

SELECTION DIRECTE DE LA VITESSE

Les touches fléchées vous permettent d'augmenter ou de réduire la vitesse au cours d'un programme. En outre, pendant l'exécution d'un programme, vous avez la possibilité de régler plus rapidement une vitesse voulue en pressant la touche de sélection directe de la vitesse correspondante. NOTA BENE : si vous avez sélectionné un programme comportant des changements de vitesse, cette modification se répercute sur tout le déroulement du programme.
Exemple :
Dans le programme P2, la vitesse de départ est fixée à 4,0 km. Or, si vous sélectionnez à ce moment-là 6,0 km via la touche de sélection directe correspondante, la vitesse de toutes les autres séquences du programme s'élèvera de 2,0 km.

SELECTION DIRECTE DE LA PENTE

Les touches fléchées vous permettent d'augmenter ou de réduire la pente au cours d'un programme. En outre, pendant l'exécution d'un programme, vous avez la possibilité de régler plus rapidement un degré de pente voulu en pressant la touche de sélection directe de la pente correspondante. NOTA BENE : si vous avez sélectionné un programme comportant des changements de pente, cette modification se répercute sur tout le déroulement du programme.
Exemple :
Dans le programme P4, la pente de départ est fixée à 1,5%. Or, si vous sélectionnez à ce moment-là 4,0% via la touche de sélection directe correspondante, la pente de toutes les autres séquences du programme s'élèvera de 2,5%.

SÉLECTION D'UN PROGRAMME
Pour sélectionner un programme, utilisez les touches ↑ ou ↓ (de droite ou de gauche). Quand vous avez trouvé le programme recherché, validez la sélection avec ENTER.
Vous avez aussi la possibilité de choisir un programme en pressant une touche de sélection directe.

SELECTION DU NIVEAU / DEGRE DE DIFFICULTE
Via les touches fléchées ou bien les touches de sélection directe, choisissez un niveau de difficulté entre 1 et 10 ou bien entre 1 et 8. Validez le niveau choisi en pressant la touche ENTER. Remarque : la modification du niveau de difficulté dans un programme se répercute sur l'ensemble du déroulement du dit programme.

SÉLECTION DE LA DURÉE D'ENTRAÎNEMENT
Sélectionnez la durée de l'entraînement via les touches fléchées ou bien validez la durée d'entraînement réglée par défaut. Une fois la durée voulue choisie, commencez l'entraînement en appuyant sur la touche START.

FIN DE PROGRAMME
La fin du programme d'entraînement est signalée par un signal sonore. Le petit écran digital affichage le message END, puis vos valeurs d'entraînement pendant une trentaine de secondes avant de revenir à son état initial.

A F F I C H A G E

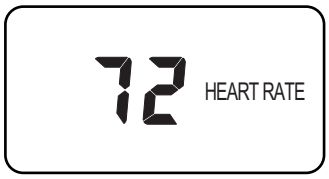
CALORIES
Indique la quantité de calories brûlées.

DISTANCE
Indique la distance parcourue en kilomètres.

TIME (durée)
En minutes et en secondes. Indique la durée restante ou écoulée.

A F F I C H A G E

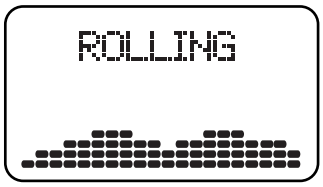
HEART RATE (fréquence cardiaque)
Indiquée en battements par minute. S'affiche quand vous utilisez les capteurs tactiles ou bien la ceinture thoracique cardiaque fournie en option.



INCLINE (pente)
Le degré de la pente est affiché en pourcentage dans le coin supérieur gauche de la fenêtre.

SPEED (vitesse)
La vitesse est affichée dans le coin supérieur gauche de la fenêtre.

PROGRAMMES
Montre le programme choisi.



PROGRAMMES

MANUEL
Programme configurable manuellement sans préréglages.

INTERMITTENT
Lors de ce programme, la vitesse change automatiquement. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.

MONTAGNE
Lors de ce programme, la vitesse change automatiquement. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.

REDUCTION DE POIDS
Lors de ce programme, la vitesse et la pente changent automatiquement. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.

PARCOURS DE GOLF
Lors de ce programme, la pente change automatiquement.

POULS 1
Changement automatique de la pente afin que vous teniez votre fréquence cardiaque cible d'entraînement. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.

Programme personnalisé 1
Changement de vitesse et de pente. La durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes.

Système d'unité britannique

INTERMITTENT : changement de vitesse ; la durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes

	Echauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Récupération	
Niveau 1	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	1.5	1.0
Niveau 2	1.0	1.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	1.5	1.0
Niveau 3	1.3	1.9	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	1.9	1.3
Niveau 4	1.3	1.9	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.5	1.9	1.3
Niveau 5	1.5	2.3	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	2.3	1.5
Niveau 6	1.5	2.3	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	2.3	1.5
Niveau 7	1.8	2.6	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	2.6	1.8
Niveau 8	1.8	2.6	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	2.6	1.8
Niveau 9	2.0	3.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Niveau 10	2.0	3.0	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	3.0	2.0

Système d'unité britannique

REDUCTION DE POIDS : changement de pente ; la durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes

		Echauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Récupération	
Niveau 1	Pente	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Vitesse	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Niveau 2	Pente	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Vitesse	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Niveau 3	Pente	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Vitesse	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Niveau 4	Pente	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Vitesse	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Niveau 5	Pente	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.0	1.5
	Vitesse	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Niveau 6	Pente	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.0	1.5
	Vitesse	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Niveau 7	Pente	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Vitesse	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Niveau 8	Pente	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Vitesse	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Niveau 9	Pente	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Vitesse	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Niveau 10	Pente	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Vitesse	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

PARCOURS DE GOLF : parcours d'une distance (yard) avec changement de pente

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Distance totale
Niveau 1	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										
	distance	309	359	283	256	113	387	91	351	333										2482
Niveau 2	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										
	distance	331	427	330	295	129	466	97	369	431										2875
Niveau 3	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										
	distance	345	460	337	308	142	484	97	389	441										3003
Niveau 4	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										
	distance	376	502	374	327	187	500	106	416	462										3250
Niveau 5	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	
	distance	309	359	283	256	113	387	91	351	333	301	301	165	288	434	312	310	150	455	5198
Niveau 6	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	
	distance	331	427	330	295	129	466	97	369	431	407	339	179	368	548	349	376	166	509	6116
Niveau7	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	
	distance	345	460	337	308	142	484	97	389	441	413	349	187	376	560	373	383	172	532	6348
Niveau 8	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	
	distance	376	502	374	327	187	500	106	416	462	430	373	201	393	572	396	401	178	543	6737

Système métrique

INTERMITTENT : changement de vitesse ; la durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes

	Echauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Récupération	
Niveau 1	1.6	2.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	2.4	1.6
Niveau 2	1.6	2.4	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	2.4	1.6
Niveau 3	2.1	3.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	3.0	2.1
Niveau 4	2.1	3.0	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	3.0	2.1
Niveau 5	2.4	3.7	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	3.7	2.4
Niveau 6	2.4	3.7	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	10.4	3.7	2.4
Niveau 7	2.9	4.2	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	11.2	4.2	2.9
Niveau 8	2.9	4.2	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	12.0	4.2	2.9
Niveau 9	3.2	4.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	12.8	4.8	3.2
Niveau 10	3.2	4.8	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	13.6	4.8	3.2

système métrique

REDUCTION DE POIDS : changement de pente ; la durée d'entraînement réglée par défaut est de 30 minutes

		Echauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Récupération	
Niveau1	Pente	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Vitesse	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.7	2.4
Niveau2	Pente	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Vitesse	2.1	3.1	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.2	2.9
Niveau3	Pente	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Vitesse	2.4	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
Niveau4	Pente	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Vitesse	2.9	4.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	5.5	3.7
Niveau5	Pente	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.0	1.5
	Vitesse	3.2	4.8	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.1	4.0
Niveau6	Pente	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.0	1.5
	Vitesse	3.7	5.5	7.2	8.0	8.8	9.6	10.5	9.6	8.8	8.0	7.2	8.0	8.8	9.6	10.5	9.6	8.8	8.0	6.6	4.5
Niveau7	Pente	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Vitesse	4.0	6.1	8.0	8.8	9.6	10.5	11.3	10.5	9.6	8.8	8.0	8.8	9.6	10.5	11.3	10.5	9.6	8.8	7.2	4.8
Niveau8	Pente	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Vitesse	4.5	6.6	8.8	9.6	10.5	11.3	12.1	11.3	10.5	9.6	8.8	9.6	10.5	11.3	12.1	11.3	10.5	9.6	7.9	5.3
Niveau9	Pente	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Vitesse	4.8	7.2	9.6	10.5	11.3	12.1	12.9	12.1	11.3	10.5	9.6	10.5	11.3	12.1	12.9	12.1	11.3	10.5	8.5	5.6
Niveau10	Pente	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Vitesse	5.3	7.9	10.5	11.3	12.1	12.9	13.7	12.9	12.1	11.3	10.5	11.3	12.1	12.9	13.7	12.9	12.1	11.3	9.0	6.1

PARCOURS DE GOLF : parcours d'une distance (yard) avec changement de pente

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Distance totale
Niveau1	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										
	distance	309	359	283	256	113	387	91	351	333										2482
Niveau2	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										
	distance	331	427	330	295	129	466	97	369	431										2875
Niveau3	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										
	distance	345	460	337	308	142	484	97	389	441										3003
Niveau4	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										
	distance	376	502	374	327	187	500	106	416	462										3250
Niveau5	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	
	distance	309	359	283	256	113	387	91	351	333	301	301	165	288	434	312	310	150	455	5198
Niveau6	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	
	distance	331	427	330	295	129	466	97	369	431	407	339	179	368	548	349	376	166	509	6116
Niveau7	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	
	distance	345	460	337	308	142	484	97	389	441	413	349	187	376	560	373	383	172	532	6348
Niveau8	Pente	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	
	distance	376	502	374	327	187	500	106	416	462	430	373	201	393	572	396	401	178	543	6737

ENTRAINEMENT AVEC LE PROGRAMME COURSE

LE PROGRAMME COURSE (RACE) VOUS PERMET DE VOUS MESURER A UN RIVAL VIRTUEL DONT VOUS DEFINISSEZ LA RAPIDITE.

1. Après avoir sélectionné le programme RACE, pressez la touche d'entrée (ENTER).

2. A l'aide de la touche SPEED ↑ ou ↓ (vitesse), définissez la rapidité de votre adversaire et validez la sélection avec ENTER. Lors de la course, vous aurez à rivaliser contre cette vitesse. Vous choisissez votre propre vitesse après avoir démarré le programme.

3. A l'aide de la touche SPEED ↑ ou ↓ , sélectionnez la longueur de parcours voulue. NOTA BENE : la durée de la course est fonction de la distance et de la vitesse choisies.

4. Pressez à présent la touche START.

5. Le programme est divisé en 20 segments. Le premier segment tient lieu d'échauffement et dure 2,5 minutes à mi-vitesse. La course en elle-même se déroule le long des 17 segments suivants (2 à 19). Le dernier segment (le 20e) constitue une phase de récupération exécutée, analogue à l'échauffement, à mi-vitesse. Cette dernière phase n'est pas affichée à l'écran. Si vous avez remporté la course, l'affichage de vitesse clignote et le programme s'achève.

6. Vous pouvez à tout moment adapter la vitesse avec les touches fléchées ou bien les touches de sélection directe de vitesse.

ENTRAINEMENT AVEC LE PROGRAMME HRC

Après avoir sélectionné le programme HRC, pressez la touche d'entrée (ENTER). Déterminez à présent votre fréquence cardiaque d'entraînement à l'aide du diagramme de fréquence cardiaque cible. Puis, saisissez-la via les touches fléchées SPEED (vitesse).

Après avoir défini votre fréquence cardiaque d'entraînement, pressez la touche d'entrée (ENTER). Sélectionnez maintenant la durée d'entraînement souhaitée (touches fléchées). Enfin, pressez la touche START pour débuter l'entraînement.

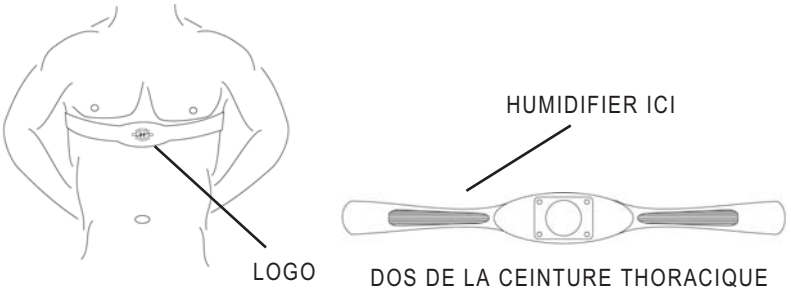
Les 5 premières minutes du programme cardiaque sont consacrées à un échauffement (course avec une pente légère). A la suite de quoi, l'inclinaison est automatiquement modifiée jusqu'à ce que vous ayez atteint votre fréquence cardiaque d'entraînement. Cette pente est maintenue constante tant que vous restez dans votre plage d'entraînement (+/- 5 battements).

Si jamais votre fréquence cardiaque s'élève et dépasse de 25 battements par minute la fréquence cardiaque d'entraînement réglée, le tapis de course s'arrête pour des raisons de sécurité et pour préserver votre santé.

Lors des 5 dernières minutes, le programme diminue la pente afin de vous permettre de finir la séance en douceur.

NOTA BENE : Le programme cardiaque fonctionne exclusivement en liaison avec une ceinture thoracique (disponible en option) qui capte votre pouls.

PLACEMENT DE LA CEINTURE THORACIQUE ET HUMIDIFICATION DES ELECTRODES



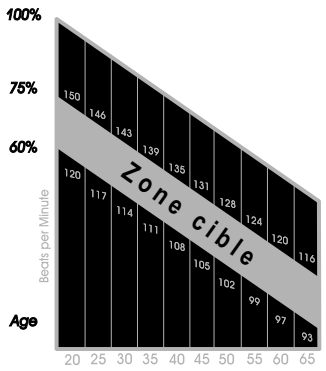
ZONE CIBLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Votre zone cible de fréquence cardiaque est calculée sous forme de pourcentage en fonction de votre fréquence cardiaque maximale. Cette zone cible varie selon les personnes et dépend de l'âge, de la condition physique (entraînement) et des objectifs de fitness personnels. L'association cardiaque américaine (American Heart Association) recommande pour l'entraînement une plage située entre 60 et 70% de votre pouls maximum. Pour la connaître, consultez le diagramme ci-dessous.

EXEMPLE POUR UN UTILISATEUR DE 42 ANS :

Cherchez l'âge sur la ligne horizontale du diagramme, puis suivez les barres du diagramme en remontant jusqu'à la barre de fréquence cardiaque cible. Résultat : 60% de votre fréquence cardiaque maximale = 108 battements par minute, 75% de votre fréquence maximale = 135 battements par minute.

Diagramme de fréquence cardiaque cible



MESURE DU POULS VIA LES CAPTEURS TACTILES

Placez la paume de vos mains directement sur les capteurs tactiles. Afin d'afficher votre tension cardiaque, vous devez poser les deux mains sur les capteurs. N'exercez aucune force immodérée sur les capteurs sans quoi vous augmentez votre pression sanguine. Enserrez les capteurs tactiles seulement jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque s'affiche, autrement vous risquez d'obtenir des mesures irrégulières.

*CEINTURE THORACIQUE TELEMETRIQUE**

La mesure de la fréquence cardiaque est la plus précise possible quand l'émetteur de la ceinture thoracique est placé directement au contact de la peau. Après avoir humidifié les électrodes, placez l'émetteur juste en dessous des muscles pectoraux avec le logo dirigé vers l'extérieur. Ajustez la ceinture thoracique élastique en longueur de sorte que l'émetteur soit posé fermement sur la peau sans toutefois compresser désagréablement le torse. L'émetteur commence à transmettre le pouls dès que la ceinture thoracique est mise en place.

* Ceinture thoracique fournie en option Il est possible d'utiliser n'importe quelle ceinture thoracique compatible avec les cardiofréquencemètres Polar.

ATTENTION !

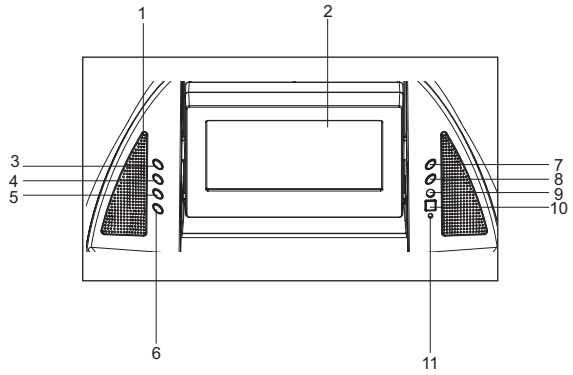
Votre appareil d'entraînement n'est pas un équipement médical. Divers facteurs sont susceptibles de fausser la précision de l'affichage de la fréquence cardiaque. Celle-ci sert uniquement d'orientation à des fins d'entraînement personnel.

Mode d’emploi du téléviseur

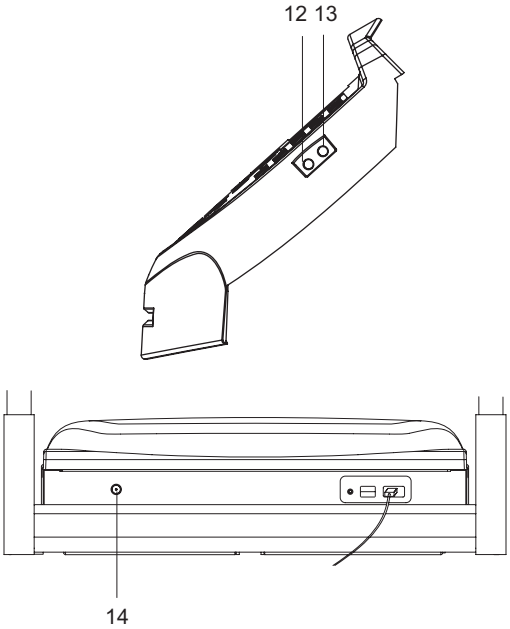
Attention

• Ne tentez jamais de réparer vous-même le téléviseur. En cas de dysfonctionnement, veuillez éteindre immédiatement l’appareil et contactez votre revendeur. Ce téléviseur contient de nombreux petits composants électroniques de haute précision. Si vous démontez ou bien réparez l’appareil par vous-même, vous risquez de l’endommager.
• Veillez à ne pas exposer l’écran du téléviseur à des concentrations extrêmes de poussière, à de l’air chargé de particules grasses, à un ensoleillement direct ou à d’autres situations susceptibles de l’endommager.
• Pour nettoyer l’écran, n’employez jamais de diluants ou d’autres détergents agressifs. Pour dépoussiérer, utilisez uniquement un chiffon doux.
• Tenez l’écran loin d’endroits surchauffés ou bien réfrigérés. La température ambiante locale du téléviseur devrait osciller entre 0 et 40°C.
• Utilisez exclusivement les deux adaptateurs (CA et automobile) fournis avec l’appareil.
• Pour des raisons de sécurité, il est conseillé de retirer l’adaptateur CA quand l’appareil n’est pas utilisé.
• Evitez tout choc ou toute chute de l’écran.

Il se peut que vous découvrirez quelques tâches ou bien des points très lumineux sur l’écran à cristaux liquides. Cela ne signifie pas forcément qu’il présente un dérangement. De telles tâches ou bien luminosité extrême constituent des phénomènes relativement fréquents dans ce type de technologie matricielle.

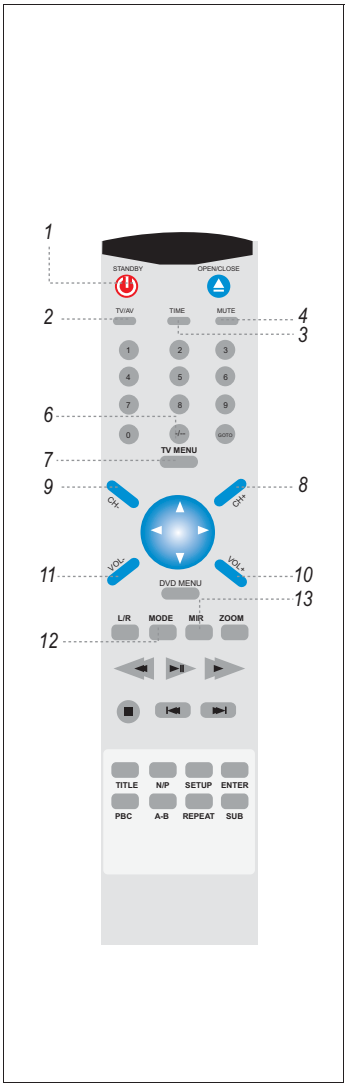


1. HAUT-PARLEUR INTEGRE
2. CONSOLE
3. DEFILEMENT DU PROGRAMME avance (+)
4. DEFILEMENT DU PROGRAMME retour (-)
5. VOLUME plus (+)
6. VOLUME moins (-)
7. MENU
8. CANAL AV / CANAL TV
9. RECEPTEUR DE LA TELECOMMANDE
10. BOUTON DE MARCHE/ARRET
11. TEMOIN LUMINEUX



12. ENTREE VIDEO
13. PRISE DE CASQUE
14. PRISE TV

1.STANDBY	*Mise en veille*
2.TV/AV	*Sélection TV/AV*
3.TIME	*Coupure automatique*
4. MUTE	*MARCHE/ARRET son*
5. 0~9	*Touches numériques*
6. -/–	*Saisie de nombre à deux chiffres*
7. TV MENU	*Menu principal*
8. CH+	*Programme +*
9. CH-	*Programme -*
10. VOL+	*Volume +*
11. VOL-	*Volume -*
12. MODE	*Mode*
13. MIR	*Réglage de l'image*



ATTENTION

1.) Assurez-vous que la télécommande est bien dirigée vers le récepteur infrarouge de l'appareil quand il est en marche.
2.) Ne posez aucun objet lourd sur la télécommande, évitez de la laisser tomber ou de la mettre au contact de l'eau et ne démontez-la jamais.
3.) N'appuyez pas continuellement sur les touches ou actionnez rapidement plusieurs touches les unes après les autres. Une fois la commande donnée, le temps de réaction de l'appareil est d'au moins 2 secondes.
4.) Commencez toujours par presser le bouton de démarrage (POWER) avant de choisir un canal au moyen des touches de programme.

1.CHANNEL/SELECTION DU CANAL (touches numérotées de 0 à 9 et -/–)
Vous pouvez choisir entre 255 canaux, numérotés de 0 à 254. Si le canal que vous souhaitez regarder est programmé sous un numéro à un seul chiffre, il vous suffit de presser la touche correspondante (de 0 à 9) sur la télécommande. Si le canal voulu a un numéro à deux chiffres, actionnez la touche -/– afin de faire apparaître ce symbole à l'écran. Vous pouvez alors saisir les chiffres composant le numéro du canal.

2.P▲/ P ▼(sélection du programme)
1.) Pressez la touche CH+ pour sélectionner le programme suivant
2.) Pressez la touche CH- pour sélectionner le programme précédent

3.V+/V- (modulation du volume)
1.) Pressez la touche VOL+ pour augmenter le volume
2.) Pressez la touche VOL- pour baisser le volume

4.Standby (mise en veille/alimentation)
Pressez cette touche pour allumer ou éteindre le téléviseur. Si vous appuyez sur cette touche au cours d'un jeu, vous le quittez.

5.MUTE/COUPURE DU SON
Pressez cette touche pour couper le son. Afin de le rétablir, appuyez de nouveau sur cette touche ou bien actionnez les touches VOL+/VOL-.

6.TIME/TEMPS
Pressez cette touche afin d'activer la fonction de coupure automatique, c.-à-d. que l'appareil s'éteint automatiquement au bout de 120 minutes de fonctionnement maximum.

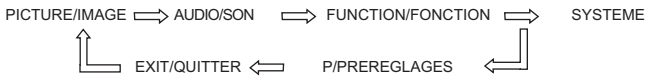
7. SYS
Cette touche vous permet de sélectionner le système d'exploitation. sélectionner le système d'exploitation.

8.MODE/AJUSTEMENT DE L'IMAGE
Pressez cette touche pour ajuster les réglages de l'image. Vous disposez des possibilités suivantes : ZOOM/AGRANDISSEMENT, REDUCTION --- JUST/ADAPTATION --- NORMAL --- FULL/IMAGE PLEINE

9.AV/TV
Cette touche vous permet de commuter entre le canal vidéo et de télévision.

Navigation à travers le menu

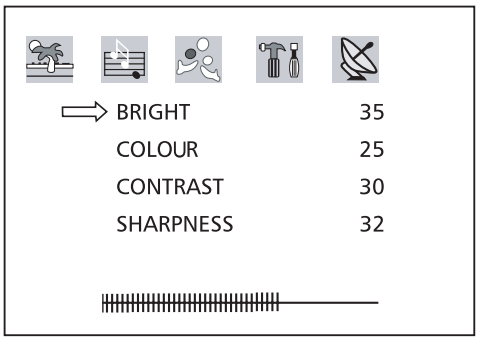
Pressez la touche MENU afin de faire apparaître le diagramme suivant à l'écran.



1. PICTURE/REGLAGE DE L'IMAGE

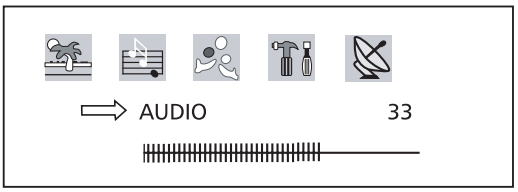
Les réglages de contraste, luminosité, couleur, mise au point et tonalité des couleurs apparaissent comme illustré dans la figure ci-dessous.

1.) Pressez la touche Menu afin d'afficher les réglages disponibles : luminosité, réglage de la couleur, contraste, netteté de l'image et tonalité des couleurs.
2.) Sélectionnez PICTURE (image), puis pressez sur la touche CH+ ou CH- afin d'appeler le réglage que vous désirez modifier (flèche affichée). Le réglage choisi est affiché en rouge.
3.) Utilisez les touches VOL+/VOL- pour augmenter ou diminuer les valeurs de réglage. La plage de réglage oscille entre 63 (maximum) et 0 (minimum).
4.) Attention :
Seuls les formats de couleur NTSC permettent de régler la tonalité des couleurs. Il n'est pas possible d'effectuer ce réglage avec d'autres formats de couleur.



2. AUDIO/REGLAGE DU SON

Le menu AUDIO vous permet de réguler le volume et de définir le réglage par défaut. Utilisez les touches VOL+/VOL- pour augmenter ou diminuer les valeurs de réglage sonore.



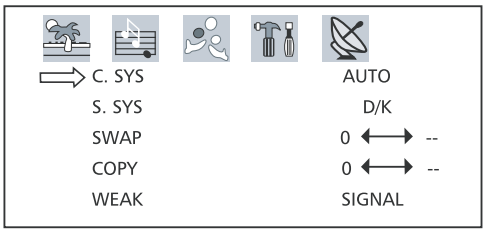
3. FUNCTION/FONCTION

1.) Le menu présente les fonctions suivantes : langue, calendrier, jeu et image.
2.) Sélectionnez la fonction souhaitée en déplaçant la flèche affichée à l'aide des touches CH+/CH-. Le réglage choisi est affiché en rouge.
3.) Sélectionnez la langue de votre choix (chinois ou anglais) à l'aide des VOL+/VOL-.
4.) Jeu du diamant russe
Pressez la touche CH+ pour modifier la direction du diamant. Pressez la touche CH- pour modifier la vitesse de sa descente. Afin de tourner le diamant vers la droite, appuyez sur VOL+, et vers la gauche avec VOL-. Pressez la touche MENU afin de quitter le jeu et revenir au menu FONCTION.

4. SYSTEM

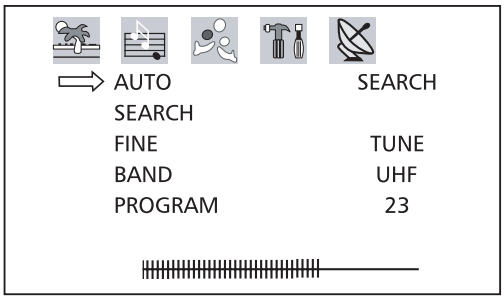
1.) Ce menu vous permet d'effectuer les réglages suivants : Color/Couleur, System, Sound System/Système sonore, Program Exchanging/Echange du programme, Program Copy/Copie du programme et Program Searching/Recherche de programme.
2.) Veuillez régler correctement le système sans quoi la qualité de la couleur de l'image risque d'en pâtir. Il est recommandé de régler le système avec la fonction AUTO.
3.) Pressez la touche CH- ou CH+ afin d'appeler la fonction Sound System. Pressez la touche VOL+ afin d'afficher le système sonore : 5.5 Mis B/G, 6.0 Mis I, 6.5 Mis D/K.

Remarque :
I. Système sonore : 5.5 Mis B/G, 6.0 Mis I, 6.5 Mis D/K. Veuillez sélectionner votre système sonore local.
II. Si vous recevez des images mais sans son, veuillez contrôler que le bon système sonore a été réglé.

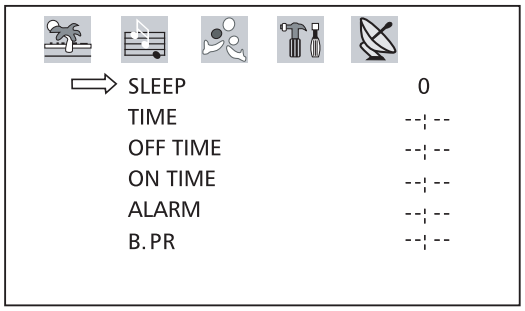


5. PRESET/PREREGLAGES

1.) Ce menu vous permet d'appeler les fonctions suivantes (cf. figure ci-dessous) : Recherche automatique, Recherche manuelle, Bande, Canal et Effacer.
2.) Validez le menu PRESET, puis sélectionnez la fonction souhaitée en déplaçant la flèche affichée à l'aide des touches CH+/CH-. Le réglage choisi est affiché en rouge.
3.) Utilisez les touches VOL+/VOL- pour augmenter ou diminuer les valeurs de réglage. Pour la fonction Recherche, pressez la touche VOL+ pour rechercher un canal plus haut sur la bande de fréquence et VOL- pour rechercher un canal plus bas.
4.) Sélectionnez la fonction souhaitée en déplaçant la flèche affichée à l'aide des touches CH+/CH-. Démarrez la fonction de Recherche automatique à l'aide des touches VOL+/VOL-. Enregistrez les canaux trouvés dans la mémoire automa - tique (Automatic Remember), puis pressez la touche de programme 0 pour mettre fin à la recherche.
5.) Tous les numéros et les réglages choisis sont automatiquement mémorisés.
6.) Le menu se ferme automatiquement au bout de 10 secondes si aucun réglage n'est effectué.



Attention : Recherche automatique à partir du programme n° 0
Quand un signal est reçu pendant la recherche et que la réception s'avère optimale, la couleur de la barre de progression affichée passe du rouge au vert. En revanche, si le signal du canal reçu est faible, le système considère automatiquement ce canal comme étant « sans intérêt ».



Avant de faire appel au service après-vente, veuillez consulter la liste des dérangements présentés ci-dessous.
En effet, tous les dysfonctionnements ne sont pas forcément symptomatiques d'un défaut du téléviseur.

Erreur	Cause possible
Ni son ni image	La batterie est vide ou bien a un mauvais contact ; l'adaptateur CA ou bien l'adaptateur automobile n'est pas correctement branché ; l'intensité du courant est insuffisante ; l'appareil n'a pas été allumé via l'interrupteur.
Aucune image	Le canal n'est pas correctement réglé. Procédez un nouvel ajustage automatique.
Aucun son	Le volume est réglé sur zéro ou bien le système audio a été mal installé. Le casque est branché. La réception est mauvaise ou bien la fonction Mute est activée.
Mauvaise réception	L'antenne n'est pas correctement réglée/installée. Le canal n'est pas correctement réglé.
Image sombre	La luminosité et le contraste sont mal réglés. La température ambiante est trop basse.
Image de mauvaise qualité, vacillante	L'antenne n'est pas correctement réglée/installée. Le signal de base est trop faible.
Image fantôme	L'antenne est mal orientée. Les signaux réfléchis par les bâtiments situés aux alentours ou bien d'autres signaux fortement réfléchissants sont reçus par l'appareil.
Effet de neige	Généré par des dérangements électriques provoqués par des moteurs de véhicule, des trains, des mâts à haute tension ou bien des lumières au néon.
Aucune couleur	La tonalité des couleurs n'est pas correctement réglée. Le système de couleur est mal installé. La fonction Noir et blanc (extinction des couleurs) est activée. Mauvaise réception

Données techniques

Type	700A
Nom du produit	Téléviseur couleur LCD
Plage de fréquences	VHF-L:
Câble - Canaux	Z1~Z7:112,25MHz~166,75MHz ; Z8~Z35:224,25MHz~44,675MHz
Composants écran	TFT-LCD couleur
Système audio	DK I BG M
Taille de l'écran	7 pouces, 17,7 cm
Puissance audio	150 mW (max.)
Haut-parleur	Oner 4,5 cm
Raccords	Prise antenne extérieure, prise casque, prise audio/vidéo (AV), alimentation externe

Les formats de disque suivants sont supportés :

<table>
<tr><th>Formats de disque</th><th>Diamètre</th><th>Durée de lecture</th><th>Format de données</th><th></th></tr>
<tr><td rowspan="4">DVD</td><td rowspan="2">12cm</td><td>1 layer: 12min</td><td rowspan="4">DVD Format Disc: Compressed Digital Audio Compressed Digital Video（Moving picture）</td><td rowspan="4"></td></tr>
<tr><td>2 layers: 240min</td></tr>
<tr><td rowspan="2">8cm</td><td>1 layer: 80min</td></tr>
<tr><td>2 layers: 180min</td></tr>
<tr><td>SVCD</td><td>12cm</td><td>45min</td><td>MPEG2 Compressed Digital Audio Compressed Digital Video（Moving picture）</td><td>Include: SVCD、VCD</td></tr>
<tr><td rowspan="2">VCD</td><td>12cm</td><td>74min</td><td rowspan="2">MPEG1 Compressed Digital Audio Compressed Digital Video（Moving picture）</td><td rowspan="2">Include:
VCD2.0、VCD1.1、VCD1.0、DVCD</td></tr>
<tr><td>8cm</td><td>20min</td></tr>
<tr><td rowspan="2">CD</td><td>12cm</td><td>74min</td><td rowspan="2">CD-DA: Digital Audio</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>8cm</td><td>20min</td></tr>
<tr><td>HD-CD</td><td>12cm</td><td>74min</td><td>HD-CD: Digital Audio</td><td></td></tr>
<tr><td>DTS-CD</td><td>12cm</td><td>74min</td><td>DTS-CD: Digital Audio</td><td></td></tr>
<tr><td>MP3/JPEG</td><td>12cm</td><td>600min</td><td>Compressed Digital Audio</td><td></td></tr>
<tr><td>WMA</td><td>12cm</td><td></td><td>Compressed Digital Audio</td><td></td></tr>
</table>

• *Remarque : les formats DVD-R, CD-R et CD-RW sont également supportés, leur compatibilité dépend en partie de la méthode de gravure utilisée.*

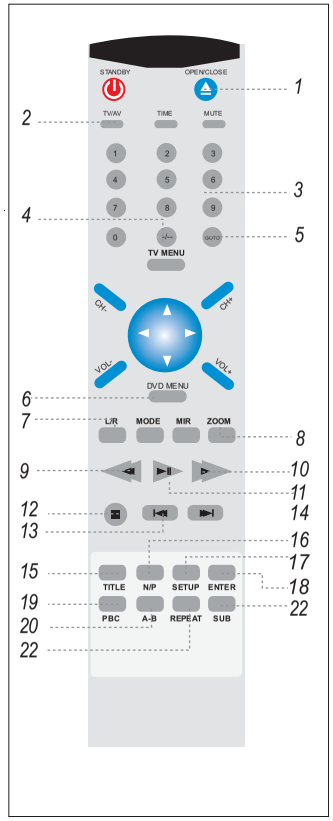
Afficheur VFD :

Les informations et symboles suivants sont affichés sur l'écran du lecteur de DVD :

1. Play/Lecture	Symbole affiché durant la lecture
2. Pause	Symbole affiché pendant un arrêt sur image
3. Format du disque	Les informations DVD / SVCD / VCD / CD s'affichent pendant le chargement d'un disque DVD / super-VCD / VCD / CD-DA.
4. Repeat / Répétition	Répétition d'un chapitre (DVD) / d'une piste (CD, VCD) Répétition d'un titre (DVD) / du contenu intégral du disque (CD, VCD) Répétition d'une partie définie par deux points concrets (répétition de A à B)
5. Durée (écoulée ou restante)	Informe sur le temps écoulé ou restant pour le chapitre ou la bande lue

TELECOMMANDE

1.OPEN\CLOSE	Ouvrir/Fermer
2.TV/AV	Sélection TV/AV
3.0~9	Touches numériques
4. -/--	Saisie de nombre à deux chiffres
5.GOTO	Recherche
6.DVD MENU	Menu DVD
7.L/R	Commutation haut-parleur D/G
8.ZOOM	Zoom
9.F.R	Défilement arrière rapide
10.F.F	Défilement avant rapide
11.PLAY/PAUSE	Lecture /Pause
12.STOP	Arrêt
13.PREV	Retour
14.NEXT	Suivant
15.TITLE	Lecture du titre
16.N/P	Sélection N/P - système TV
17.SETUP	Réglages de menu SETUP
18.ENTER	Entrée/Validation
19.PBC	Lecture PBC marche/arrêt
20.A-B	Lecture de A à B
21.REPEAT	Répétition
22.SUB(SUB-TITLE)	Sélection des sous-titres



Chapitre 1 Réglages de base

1. Mise en marche du lecteur de DVD

Pour allumer l'appareil, pressez le bouton de veille sur le lecteur de DVD ou bien sur la télécommande. Puis, sélectionnez AV via la touche TV/AV. Si aucun disque n'a été introduit dans l'appareil, le message « No Disc » s'affiche sur l'écran du téléviseur et du lecteur de DVD. Appuyez sur la touche Mode afin de commuter entre les différents affichages.

Affichages des données d'entraînement, TV et AV

En pressant la touche Mode, vous avez la possibilité d'afficher vos valeurs d'entraînement en surimpression sur l'écran tout en regardant la télévision ou un DVD.

2. Introduction d'un disque

Pressez la touche Open/Close afin d'ouvrir le compartiment à disque. Le message OPEN s'affiche sur l'écran du téléviseur et du lecteur de DVD. Placez le disque - face imprimée vers le haut - dans le logement prévu à cet effet. Réappuyez sur la touche Open/Close afin de fermer le tiroir. Si la lecture du disque ne démarre pas automatiquement, pressez la touche Play.

Pour retirer le disque, pressez à nouveau la touche Open/Close.

3. Lecture d'un disque

Avec certains types de disque (par ex. DVD), un menu de sélection apparaît au bout de quelques secondes. Sa structure diffère selon le disque. Il est aussi possible d'appeler ce menu via la touche Menu.

a) Navigation à travers le menu

I. Sélection du menu en actionnant la touche Menu

II. Affichage à l'écran DVD ROOT MENU

III. Dans le cas où un disque VCD2.0 ou SVCD a été introduit dans le lecteur et que la fonction PBC est désactivée, il faut l'activer en pressant la touche PBC.

IV. Sélection d'une option de menu à l'aide des touches fléchées

V. Validation de l'option de menu choisie avec la touche Entrée ou Lecture

VI. Arrêt

1) En pressant une seule fois la touche Stop, le disque se trouve pratiquement à l'arrêt. En pressant une nouvelle fois la touche Stop, vous désactivez ce mode de « quasi stop ».
2) Il vous permet de reprendre la lecture du disque à l'endroit où vous l'avez arrêté.
3) *Afin d'éviter d'endommager l'appareil et le disque, il est vivement recommandé de presser systématiquement la touche Stop avant d'ouvrir le tiroir du lecteur et d'en retirer le disque.

En cas d'inutilisation prolongée de l'appareil, il faut toujours débrancher le lecteur de DVD en retirant la fiche d'alimentation de la prise.

b) Lecture d'un titre (seulement pour un DVD)

I. Pendant la lecture, vous pouvez faire apparaître le titre du DVD en pressant la touche Title.
II. Les touches fléchées vous permettent de naviguer entre les différents titres. Pour en choisir un, pressez la touche Entrée. Vous avez aussi la possibilité d'effectuer cette sélection en saisissant directement le numéro via les touches numérotées.
III. La lecture débute par le premier titre sélectionné.

c) La lecture de séquences est possible quand la fonction PBC est désactivée pour les disques de format SVCD et VCD. Avec tous les autres formats compatibles, la lecture démarre par une pression sur la touche Play.

Chapitre 2 Réglages avancés

1. Sélection du titre

a) Lors de la lecture d'un DVD, vous pouvez sélectionner directement le titre via les touches numérotées ou bien dans le menu.

b) Pour les disques de format SVCD et VCD, vous avez aussi la possibilité de sélectionner un titre pendant la lecture d'une séquence à l'aide des touches numérotées. Toutefois, si la fonction PBC est activée, vous pouvez uniquement utiliser la touche Prev/Next.

c) La sélection directe via les touches numérotées est aussi possible pour les disques de format CD, CD-G, HD-CD, DTS-CD.

d) Pendant la lecture de disques de format WMA, MP3/JPEG, vous pouvez sélectionner les titres affichés à l'écran.

Remarque : Touches numérotées de 1 à 9 ; pour saisir un nombre à deux chiffres, utiliser la touche -/--.

2. Avance/Saut d'un titre

a) Afin de sauter un titre ou de passer au suivant, pressez la touche Next sur la télécommande ou sur le lecteur de DVD.

b) Afin de reprendre la lecture d'un titre à son début ou de revenir au titre précédent, pressez la touche Prev sur la télécommande ou sur le lecteur de DVD.

- Lors de la lecture du dernier titre d'un SVCD ou d'un VCD, le disque s'arrête si la touche Next est alors actionnée. Le disque s'arrête également quand la touche Prev est pressée lors de la lecture du premier titre.
- Avec un DVD, cette opération dépend de la configuration du disque.

3. Avance rapide avec image

a) La recherche est lancée en pressant la touche F.F. Par la suite, toute nouvelle pression de la touche F.F augmente la vitesse d'avance. La vitesse initiale est de x2, puis x4 et x8 ; la vitesse d'avance maximale est de x20. A la cinquième pression de la touche, la lecture reprend à la vitesse normale.

DVD : une fois la fin d'un titre atteinte en avance rapide, le nouveau titre est automatiquement lu à la vitesse de lecture normale.

SVCD & VCD : identiques au DVD avec fonction PBC activée.

Une pression de la touche Play met immédiatement fin à l'avance rapide et la lecture reprend en mode normal.

b) Même description pour le défilement rapide arrière. Touche F.R

4. Repeat/Répétition (disques DVD, SVCD, VCD, CD, CD-G, DTS-CD, HD-CD, WMA, MP3-JPEG)

a) Les formats SVCD, VCD, CD, CD-G, HD-CD, DTS-CD, WMA ou MP3/JPEG offrent trois fonctions de répétition : Off, Track Repeat et Disc Repeat.

Ces fonctions peuvent être sélectionnées en pressant à plusieurs reprises la touche Repeat.

b) Le format DVD offre également trois fonctions de répétition : Off, Chapter Repeat et Title Repeat.

Ces fonctions peuvent être sélectionnées en pressant à plusieurs reprises la touche Repeat.

c) Les formats WMA et MP3/JPEG offrent les quatre fonctions de répétition suivantes : Off, Track Repeat, Directory Repeat et Disc Repeat. Ces fonctions peuvent être sélectionnées en pressant à plusieurs reprises la touche Repeat.

5. Recherche (disques DVD, SVCD, VCD, CD, CD-G, DTS-CD, HD-CD, WMA, MP3-JPEG)

La fonction de recherche vous permet de débuter la lecture du disque à n'importe quel endroit. Pressez la touche GoTo afin d'ouvrir le menu de recherche. A l'aide des touches fléchées, vous pouvez alors sélectionner le titre, le chapitre, le numéro de piste ou bien la durée. Une fois la saisie validée, appuyez sur la touche Start afin de poursuivre la lecture à l'endroit voulu.

Exemple : saisie du temps 01:23:56, la lecture du disque commence à la durée écoulée d'une heure, vingt-trois minutes et cinquante six secondes.

Si la saisie est incorrecte, le message « Invalid Key » est affiché.

Remarque :

* Dans le cas où la fonction PBC est activée, celle-ci est automatiquement désactivée dès que la lecture du disque commence.

6. Sous-titrage (disques DVD, SVCD)

Pendant la lecture, pressez la touche SUB afin de sélectionner la langue du sous-titrage (si le disque offre cette possibilité) ou bien de désactiver la fonction.

7. Sélection du système TV (disques DVD, SVCD, VCD, CD, CD-G, DTS-CD, HD-CD, WMA, MP3-JPEG)

Pressez la touche N/P afin de faire afficher le système TV actuellement utilisé. Quatre systèmes TV sont offerts. Afin d'en changer, appuyez à nouveau sur la touche N/P jusqu'à ce que le format souhaité s'affiche.

Remarque :

En activant le mode Auto TV, le système choisit la meilleure représentation possible de l'image.

8. Fonction Silence (disques DVD, SVCD, VCD, CD, CD-G, DTS-CD, HD-CD, WMA, MP3-JPEG)

En actionnant la touche Mute, vous coupez le son. Le message « Mute » apparaît à l'écran. Afin de rétablir le son, appuyez de nouveau sur cette touche ou bien actionnez les touches VOL+/VOL-.

9. Fonction ZOOM (disques DVD, SVCD, VDC, JPEG)

La fonction ZOOM permet d'agrandir ou de réduire une portion de l'image. Les facteurs de zoom suivants sont disponibles : ZOOM 1, ZOOM 2, ZOOM 3, ZOOM ½, ZOOM 1/3, ZOOM ¼, ZOOM OFF. Pour sélectionner un facteur donné, pressez à plusieurs reprises la touche ZOOM jusqu'à ce que le réglage voulu apparaisse.

Quand les facteurs de zoom 1, 2 et 3 sont actifs, il est encore possible de bouger l'image à l'aide des touches fléchées.

Aucune fonction de zoom ne peut être activée via le menu.

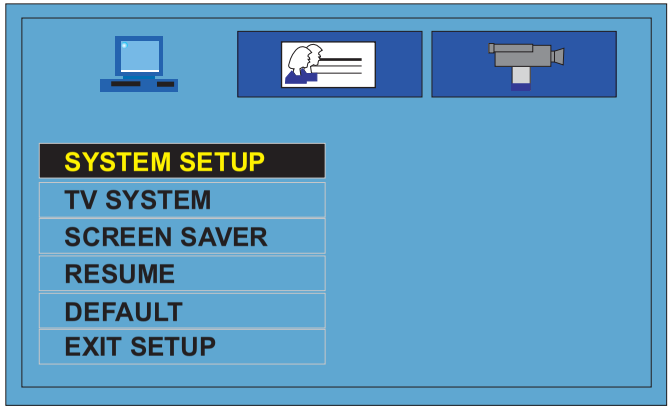
10. Repeat/Répétition (disques DVD, SVCD, VCD, CD, CD-G, DTS-CD, HD-CD, WMA, MP3-JPEG)

a) En pressant la touche A-B, vous définissez l'endroit à partir duquel la lecture doit être répétée.
« Repeat A » apparaît à l'écran.
b) En pressant une nouvelle fois la touche A-B, vous déterminez la fin de la plage de lecture.
« Repeat A-B » apparaît à l'écran
La boucle du point A au point B est alors active.
c) Pour désactiver la boucle, appuyez une nouvelle fois sur la touche A-B.
? SVCD, VCD, CD : il est possible de définir une boucle uniquement au sein d'un même titre. La boucle est automatiquement désactivée quand un autre disque commence à être lu.
* DVD : il est possible de définir une boucle au sein d'un titre ou d'un chapitre.

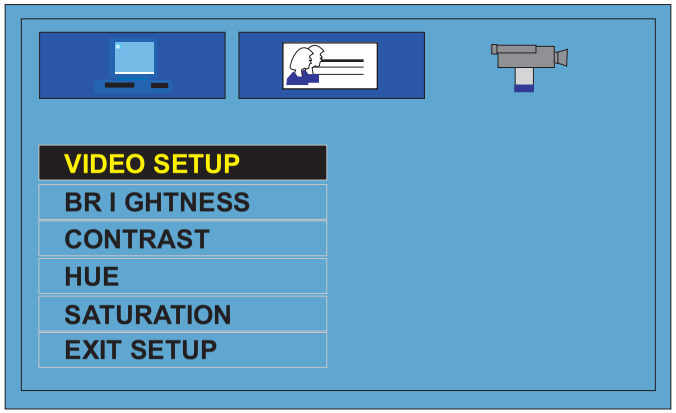
Chapitre 3 Système – Menu - Réglages

1. Navigation de base à travers le menu de réglage

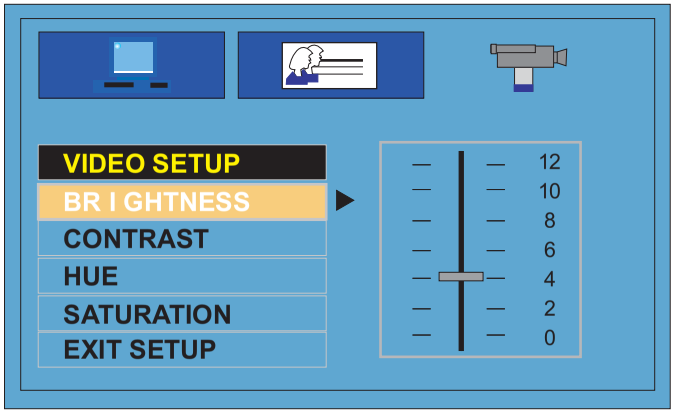
a) Pressez la touche Setup afin d'accéder au menu de réglage.



b) Sélectionnez l'icône voulu à l'aide des touches fléchées de gauche et de droite.



c) Puis appuyez sur la touche avec la flèche dirigée vers le bas pour faire apparaître les options du menu. Sélectionnez une option avec la touche Entrée ou la touche de flèche à droite. Procédez au réglage à l'aide de la touche de flèche vers le bas, puis validez la modification avec Entrée.

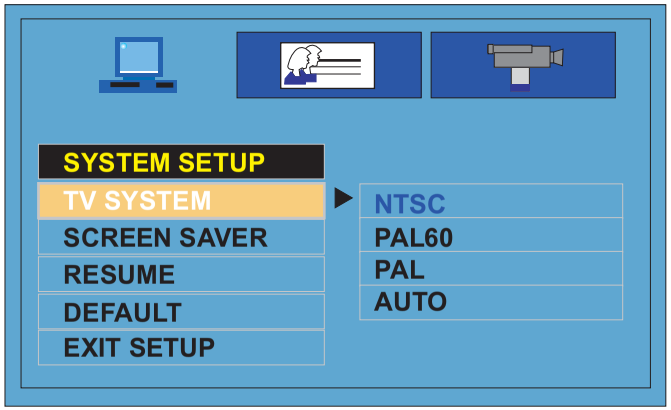


d) Afin de quitter le menu de réglage, sélectionnez EXIT SETUP, puis validez avec la touche Entrée.

Remarque : Une pression des touches N/P, SUB, F.F, F.R, PBC, Title, Play/Pause, Stop, Resume, Next, Prev, Zoom, GoTo, Repeat, A-B, Mute et Setup provoque la fermeture du menu et la validation de toutes les modifications effectuées.

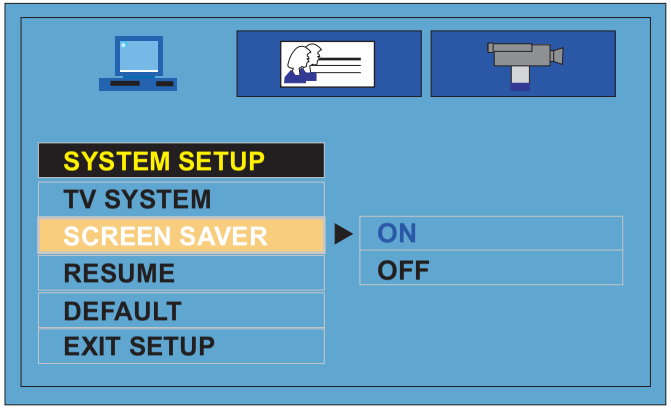
2. Réglage du menu

a) Réglages du système



* Système TV

Vous sélectionnez ici le format de couleur utilisé par le téléviseur raccordé. Le réglage NTSC se réfère à la norme télévisuelle américaine. En Allemagne, il faut sélectionner PAL.

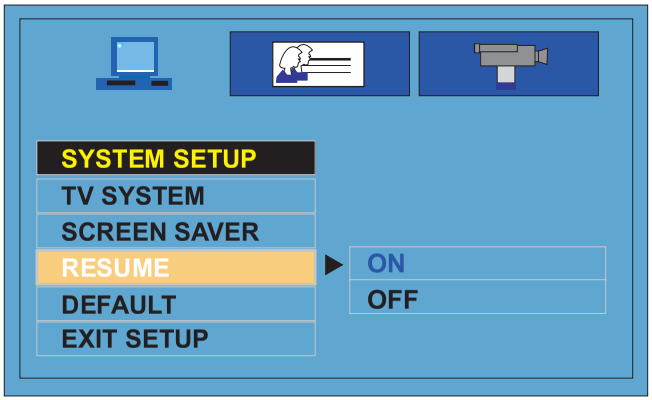


* Economiseur d’écran

L’économiseur d’écran s’active quand l’appareil est arrêté, le compartiment à disque est ouvert ou lors d’un arrêt sur image (au bout de 60 secondes). Ce dispositif prévient toute apparition d’images indélébiles sur l’écran.

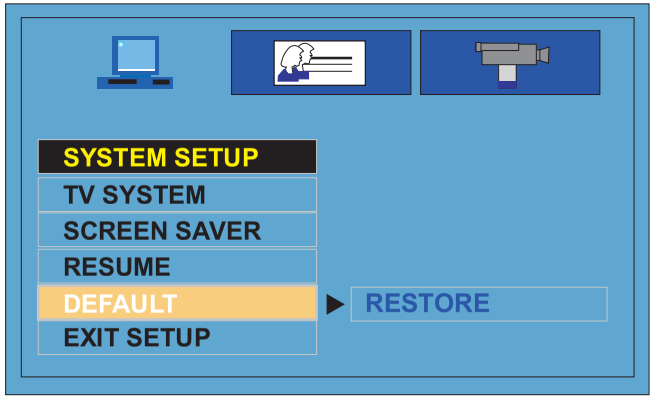
ON = Economiseur d’écran activé

OFF = Economiseur d’écran désactivé



* Poursuite de la lecture

La fonction Resume offre la possibilité de poursuivre la lecture du DVD à l'endroit où vous l'avez interrompue la dernière fois. A cette fin, il vous faut mettre fin à la lecture en pressant la touche Resume.

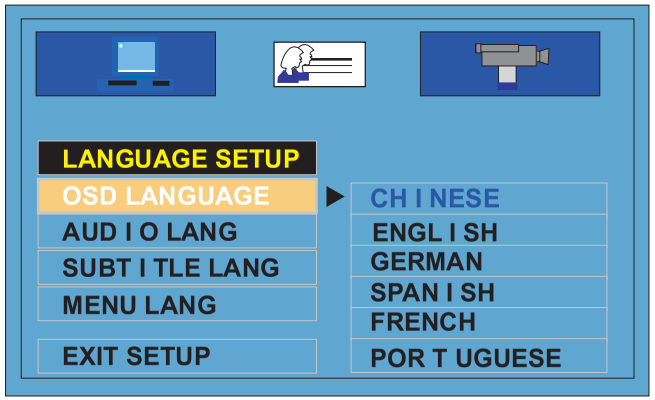


* Préréglage

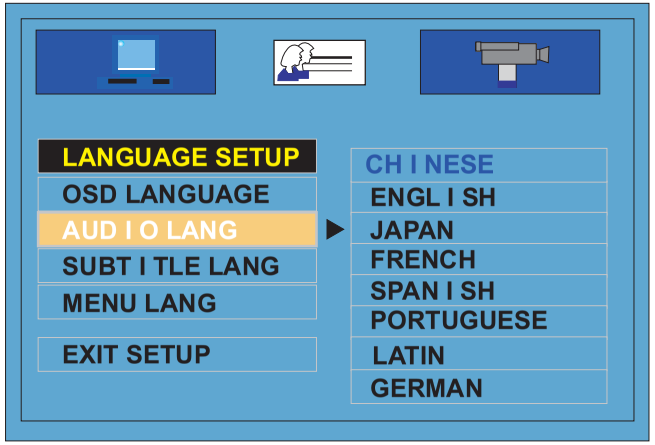
Sélectionnez cette fonction pour mémoriser les préréglages modifiés.

b) Réglages de la langue

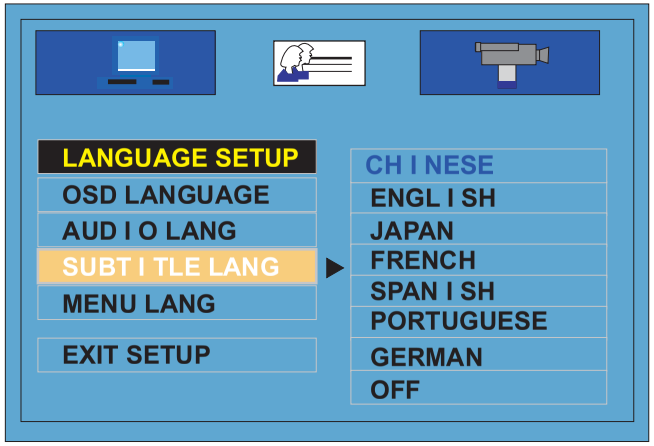
Parcourez le menu de réglage de la langue aussi avec les touches fléchées.



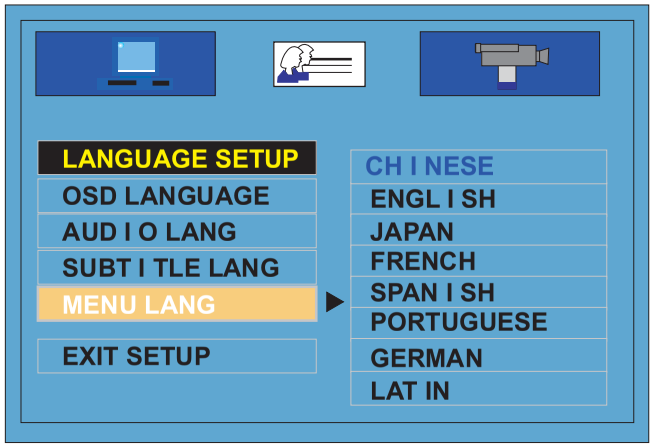
* Sélectionnez la langue affichée sur l'écran et validez votre choix avec la touche Entrée. Le système propose six langues différentes : chinois, anglais, allemand, espagnol, français et portugais.



* Sélectionnez la langue audio et validez votre choix avec la touche Entrée. Le système propose huit langues différentes : chinois, anglais, japonais, allemand, espagnol, français, latin et portugais. A condition que le disque contienne toutes ces langues.



* Sélectionnez la langue sous-titrée et validez votre choix avec la touche Entrée. Le système propose huit langues différentes : chinois, anglais, japonais, allemand, espagnol, français, latin et portugais. A condition que le disque contienne toutes ces langues.



* Sélectionnez la langue de menu et validez votre choix avec la touche Entrée. Le système propose huit langues différentes : chinois, anglais, japonais, allemand, espagnol, français, latin et portugais. A condition que le disque contienne toutes ces langues.

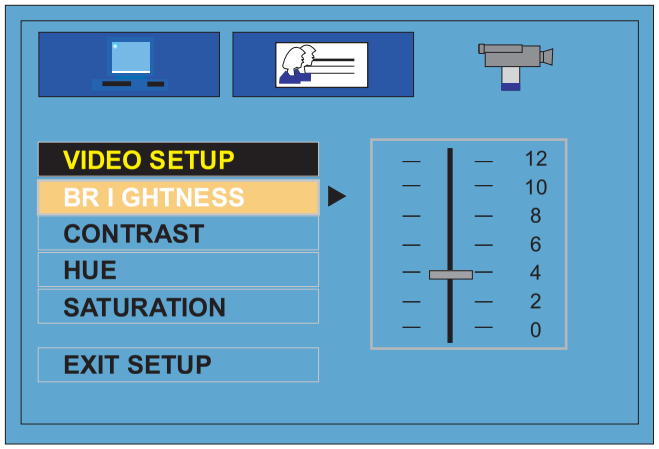
REMARQUE :

** Si la langue que vous avez choisie n'est pas disponible sur le disque, c'est la langue par défaut qui est utilisée.*

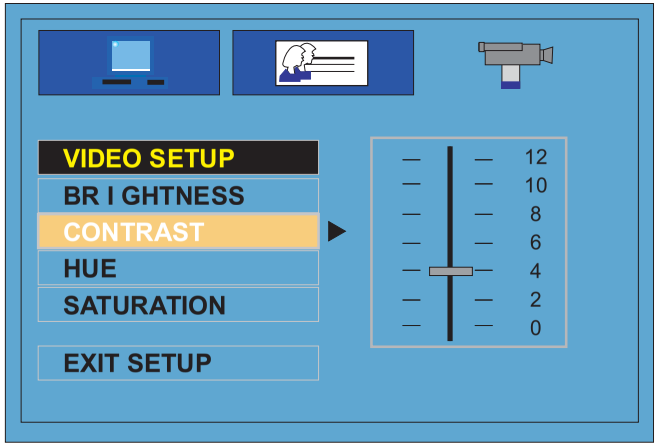
** La langue par défaut est le chinois.*

c) Réglages vidéo

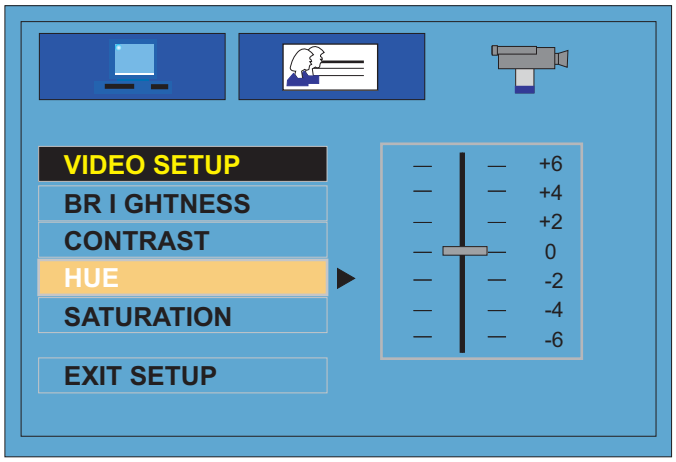
Parcourez le menu de réglage vidéo aussi avec les touches fléchées.



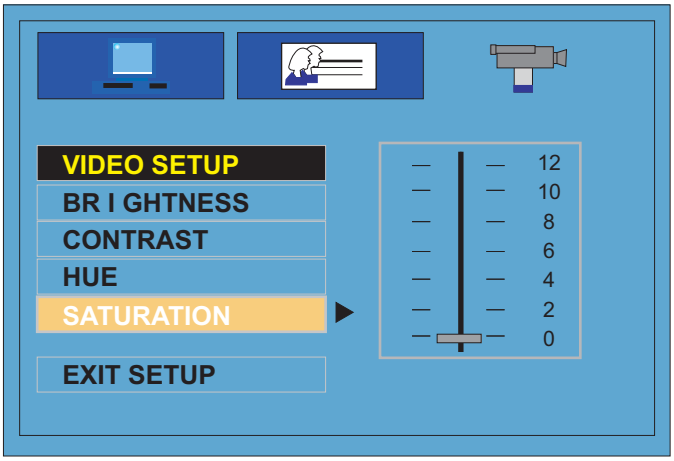
** Réglez la luminosité voulue à l'aide des touches fléchées vers le haut et le bas.*



** Réglez le contraste voulu à l'aide des touches fléchées vers le haut et le bas.*



* Réglez la tonalité des couleur voulue à l'aide des touches fléchées vers le haut et le bas.



* Réglez la saturation voulue à l'aide des touches fléchées vers le haut et le bas.

Les tapis de course font l'objet d'une conception soignée qui assure longévité et manipulation aisée. Si, toutefois, un problème quel qu'il soit survient, commencez par consulter la liste suivante.

PROBLEME : Aucun affichage sur la console.
SUGGESTION : Contrôlez que le câble d'alimentation est bien branché et que le tapis de course est mis en marche.
PROBLEME : L'installation électrique domestique disjoncte pendant l'entraînement.
SUGGESTION : Assurez-vous que le tapis de course est raccordé à une source de courant suffisamment protégée.
PROBLEME : Le tapis de course s'éteint pendant le réglage de la pente.
SUGGESTION : Assurez-vous que, pendant le démarrage, le câble ne sort pas de la prise.
PROBLEME : La surface de course n'est pas centrée au milieu.
SUGGESTION : Assurez-vous que le tapis de course est posé bien à plat et que la bande est centrée (cf. centrage du tapis).
PROBLEME : Pendant l'entraînement, le tapis de course émet un cliquetis provenant de l'avant.
SUGGESTION : Le tapis de course doit impérativement être posé bien à plat. Ajustez la hauteur à l'aide des pieds réglables prévus à cet effet.

Sources d'erreur possibles quant à la mesure du pouls via la ceinture thoracique

PROBLEME : La fréquence cardiaque n'est pas affichée.
SUGGESTION : Si vous utilisez une ceinture thoracique, il est possible que le signal ne soit pas transmis correctement entre la peau et la ceinture. Humidifiez les électrodes.
SUGGESTION : Contrôlez le bon positionnement de la ceinture thoracique.
SUGGESTION : Assurez-vous que la distance entre la ceinture thoracique et la console n'excède pas 90 cm.
SUGGESTION : Contrôlez la batterie contenue dans votre ceinture thoracique.
PROBLEME : L'affichage de la fréquence cardiaque présente des irrégularités.
SUGGESTION : Contrôlez que la ceinture thoracique est fermement posée sur votre poitrine et que les électrodes sont bien humidifiées.

Par ailleurs, des appareils électroniques, tels que des téléphones, des moteurs, des lecteurs de disque ou une lumière forte se trouvant à proximité génèrent des perturbations.
Si la liste des suggestions susmentionnées ne vous permet pas de remédier au problème, veuillez vous adresser à votre revendeur ou au service après-vente Horizon Fitness en appelant au +49 (0)2234 – 9997-500

FOIRE AUX QUESTIONS

LES BRUITS EMIS PAR MON TAPIS DE COURSE SONT-ILS NORMAUX ?

Tous les tapis de course génèrent un bruit typique, similaire à un léger battement, dû au glissement de la bande par-dessus les rouleaux. Ce sont surtout les tapis de course neufs qui émettent ce bruit quelque peu incommodant qui s'affaiblit avec le temps, sans toutefois disparaître complètement. En effet, au fil des entraînements, la bande se dilate et glisse plus aisément par-dessus les rouleaux.

POURQUOI MON TAPIS DE COURSE EST-IL PLUS BRUYANT QUE LE MODELE EXPOSE DANS LE MAGASIN ?

Tous les appareils de fitness semblent plus silencieux dans un espace d'exposition parce que les bruits de coulisse y sont nettement plus forts qu'à votre domicile. Par ailleurs, une moquette absorbe mieux les bruits qu'un parquet ou qu'un sol carrelé, par ex. Parfois, il suffit de glisser un tapis en caoutchouc sous l'appareil pour remédier au désagrément. De plus, si l'appareil d'entraînement est placé tout près d'un mur, les bruits déployés sont plus forts car ils sont reflétés par la paroi.

A PARTIR DE QUAND DOIS-JE ME SOUCIER DES BRUITS ?

Tant que votre appareil d'entraînement ne déploie pas un niveau sonore supérieur à celui qu'une conversation normale, il n'y a aucun lieu de s'inquiéter. Si votre tapis de course devient très bruyant, contactez votre revendeur ou l'assistance téléphonique de Horizon Fitness GmbH (+49 (0) 2234 – 9997-500). Les sources d'erreur peuvent être parfois cernées par télédiagnostic.

ENTRETIEN

QUELS TRAVAUX D'ENTRETIEN REGULIERS DOIVENT-ILS ETRE EFFECTUES ?

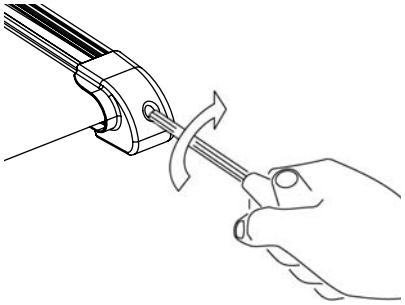
Pour nos tapis de course, nous employons des roulements fermés qui ne nécessitent aucun graissage. En revanche, il est important d'essuyer toute la sueur tombée sur votre appareil à la fin de chaque entraînement.

COMMENT DOIS-JE NETTOYER MON TAPIS DE COURSE HORIZON FITNESS ?

L'emploi de tout détergent chimique est proscrit ! Veuillez utiliser uniquement des nettoyants courants, tels qu'on en trouve dans le commerce.

REGLAGE DE LA BANDE

Si vous avez la sensation que la surface de course glisse quand vous courrez dessus, cela signifie qu'il faut la retendre. Dans la plupart des cas, le déréglage de la bande est tout simplement dû à son extension suite à l'utilisation du tapis de course. Ce phénomène est tout à fait normal. Pour y remédier, serrez les deux vis des rouleaux arrière, à l'aide du tournevis à tête octogonale, d'un quart de tour comme indiqué sur la figure ci-dessous. Faites un tour d'essai sur le tapis de course pour vérifier que le problème a bien disparu. Si besoin, répétez l'opération sans toutefois serrer les vis de plus d'un quart de tour à chaque réglage. La bande est correctement tendue quand la surface de course est positionnée à env. 6 mm de la plate-forme.



CENTRAGE DE LA BANDE

Quand la surface de course a glissé vers la droite, tournez, à l'aide du tournevis octogonal, la vis de résistance de droite d'un quart de tour dans le sens horaire jusqu'à ce que la bande soit centrée.
Quand la surface de course a glissé vers la gauche, tournez, à l'aide du tournevis octogonal, la vis de résistance de gauche d'un quart de tour dans le sens horaire jusqu'à ce que la bande soit centrée.

SI LA SURFACE DE COURSE A GLISSE COMPLETEMENT VERS LA GAUCHE :

* Tournez la vis de résistance de gauche d'un quart de tour dans le sens horaire.

SI LA SURFACE DE COURSE A GLISSE COMPLETEMENT VERS LA DROITE :

* Tournez la vis de résistance de droite d'un quart de tour dans le sens horaire.

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

Une maintenance et un entretien correctement effectués permettent d'éviter des dommages et prolongent la durée de vite de votre tapis de course.

APRES CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

Eteignez votre tapis de course et retirez la fiche d'alimentation de la prise.

ATTENTION !

* Retirez le câble d'alimentation de la prise avant de commencer le nettoyage.
* Utilisez uniquement des chiffons humides, jamais mouillés.
* Contrôlez que le câble d'alimentation est bien intact.
* Vérifiez que le câble d'alimentation n'est coincé nulle part.
* Contrôlez la tension du tapis.

CHAQUE SEMAINE

Nettoyez la surface sous votre tapis de course.

* Eteignez votre tapis de course et retirez la fiche d'alimentation de la prise.
* Rabattez le tapis de course vers le haut et prêtez attention à ce qu'il s'enclenche bien.
* Eloignez légèrement le tapis de course de la surface à nettoyer en le soulevant.
* Nettoyez la surface sous votre tapis de course.
* Remettez le tapis de course à sa position initiale.

CHAQUE MOIS

* Assurez-vous que toutes les vis sont bien serrées.

CHAQUE ANNEE

* En cas d'utilisation intensive, il se peut que la surface de course ait besoin d'être traitée avec du silicone.
* Dans ce cas, veuillez contacter votre revendeur ou bien notre assistance téléphonique au +49(0) 2234-433555.

GUIDE D'ENTRAINEMENT

Consultez toujours votre médecin avant de commencer à vous entraîner avec cet appareil.

COMBIEN DE FOIS ?

L'American Heart Association recommande de s'entraîner au minimum trois à quatre fois par semaine pour entretenir votre système cardio-vasculaire. Si vous souhaitez avant tout perdre du poids et brûler des graisses, il faut vous exercer plus souvent encore. Peu importe que vous vous entraîniez trois ou six jours par semaine, ce qui compte, c'est que votre entraînement devienne une habitude régulière, et ce pour la vie. Nombre de gens s'exercent avec succès car ils réservent une heure fixe du jour à leur entraînement. Peu importe que vous vous entraîniez le matin, à midi ou plutôt le soir. L'essentiel est que vous choisissiez une heure de la journée pendant laquelle vous ne serez pas dérangé. Un programme de remise en forme n'aboutit que s'il devient une priorité dans votre vie. Commencez donc par noter vos heures d'entraînement dans votre agenda.

COMBIEN DE TEMPS ?

Afin de tirer profit des principaux avantages d'un entraînement d'aérobie, il est recommandé de s'entraîner entre 24 et 32 minutes. Toutefois, commencez lentement et augmenter progressivement la durée de l'entraînement. Si vous avez à peine pratiqué de sport cette année, vous devrez vous tenir à un entraînement de moins de 5 minutes au début. Votre corps nécessite du temps pour s'habituer aux nouvelles activités. Si votre objectif premier est de perdre du poids, le plus efficace est de choisir un entraînement prolongé d'intensité moindre. Pour obtenir des résultats dans ce sens, nous recommandons de viser une durée d'entraînement de 48 minutes.

A QUELLE INTENSITE ?

L'intensité dépend de vos objectifs. Si vous voulez vous préparer à une compétition à l'aide du tapis de course Horizon Fitness, il est clair que l'intensité est alors plus importante que si vous désirez maintenir votre forme générale. Toutefois, quels que soient vos motifs, vous devriez au début vous entraîner avec une moindre intensité. Un entraînement d'aérobie ne doit pas forcément être synonyme de douleurs afin de porter ses fruits. Il existe deux méthodes pour mesurer le résultat de son exercice. Premièrement, soyez attentif à votre rythme cardiaque, deuxièmement, sachez apprécier votre fatigue à sa juste valeur.

NIVEAU DE FATIGUE

La seconde méthode, et la plus simple, pour apprécier vos progrès est d'être attentif au niveau de fatigue atteint. Si, pendant l'entraînement, vous êtes essoufflé au point de ne pas pouvoir tenir une conversation, cela signifie que vous avez choisie une intensité trop importante. Vous devez vous sentir bien pendant la course, et non pas épuisé. Si vous êtes essoufflé, il est alors temps pour vous de ralentir la cadence de course. Soyez attentif aux signaux émis par votre corps afin d'éviter tout surmenage.

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

COMMENCER PAR DES ETIREMENTS

Avant de débuter votre entraînement, vous devriez consacrer quelques minutes à des exercices d'étirement. Ils améliorent votre souplesse et réduisent le risque de blessure. Exécutez tous les exercices d'étirement de manière lente et contrôlée.

JAMBES :

Placez-vous à env. 50 cm devant un mur, faites un pas vers l'avant et penchez-vous légèrement vers le mur. Appuyez vos paumes contre celui-ci. Pressez le mur comme si vous vouliez le repousser tout en gardant les deux pieds bien à plat sur le sol. Tenez la position pendant dix secondes.

QUADRICEPS :

Tenez-vous debout face à un appui sûr (par ex. à un mur) pour garder l'équilibre. Saisissez votre cheville gauche et pressez-la contre vos fesses. Comptez jusqu'à dix. Répétez l'exercice avec la jambe droite.

SOUPLESSE:

Asseyez-vous sur le sol, les jambes tendues devant vous. Penchez votre buste vers l'avant jusqu'à ce que vos doigts touchent vos orteils. Gardez les jambes tendues pendant l'exercice. Restez dans cette position pendant 10 secondes.

ECHAUFFEMENT ET RECUPERATION

ECHAUFFEMENT :

Vous devriez consacrer les deux à cinq premières minutes de votre entraînement à l'échauffement. De la sorte, vous préparez lentement vos muscles à déployer de grands efforts. Vous pouvez utiliser votre tapis de course à des fins d'échauffement en commençant par vous exercer à une vitesse basse.

RECUPERATION :

Ne mettez jamais fin brusquement à votre entraînement. Une phase de récupération permet à votre système cardio-vasculaire de mieux se réadapter à une charge réduite. Diminuez progressivement la vitesse afin que votre pouls baisse lentement. A l'issue de cette récupération, vous devriez répéter les exercices d'étirement présentés plus haut afin de détendre et d'assouplir vos muscles.

DEFINITION DE VOS OBJECTIFS DE FITNESS

L'observation d'un programme d'entraînement sur du long terme est essentielle pour atteindre effectivement vos objectifs de remise en forme. Quel est votre objectif majeur ? Perdre du poids, développer votre musculature, diminuer le stress ? Ou bien voulez-vous vous préparer à des activités sportives estivales ? Mettez de l'ordre dans votre esprit et fixez-vous des objectifs clairs. Il vous sera alors plus facile d'élaborer un programme d'entraînement efficace. Voici une liste des objectifs les plus courants :

• Perdre du poids
• Maintenir son poids
• Améliorer son apparence et sa forme
• Fortifier les muscles des jambes
• Augmenter le tonus global
• Mieux dormir
• Améliorer ses performances sportives
• Améliorer l'endurance
• Maîtriser le stress

Si possible, définissez des objectifs précis et notez-les. Plus vous procéderez de manière exacte, plus il vous sera aisé de mesurer le succès de votre entreprise. Si vous avez des objectifs sur le long terme, subdivisez-les en objectifs à atteindre dans le mois et dans la semaine. De tels objectifs exigent une forte motivation de votre part. En revanche, il est plus facile d'atteindre des objectifs à court terme. La console de votre appareil à domicile vous fournit diverses informations vous permettant d'estimer les succès obtenus avec vos entraînements. La durée d'exercice est une fonction particulièrement utile et importante à cette fin.

TENEZ UN LIVRE D'ENTRAINEMENT

Copiez les plannings hebdomadaires et mensuels présentés dans les pages suivantes qui vous aideront à documenter vos progrès. Après quelque temps, vous pourrez considérer avec fierté le chemin parcouru et les succès réalisés.

PLANNING HEBDOMADAIRE

Semaine _____		Objectif de la semaine _____			
Jour	Date	Parcours	Calories	Durée	Commentaire
Dimanche					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Total de la semaine :					

Semaine _____		Objectif de la semaine _____			
Jour	Date	Parcours	Calories	Durée	Commentaire
Dimanche					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Total de la semaine :					

PLANNING MENSUEL

Mois _____ Objectif du mois _____			
Semaine	Distance	Calories	Durée
Total du mois :			

Mois _____ Objectif du mois _____			
Semaine	Distance	Calories	Durée
Total du mois :			

CLAUSES DE GARANTIE

Vous trouverez toutes les informations relatives à nos clauses de garantie sur la carte de garantie et de service après-vente.
Si elle fait défaut, veuillez la réclamer en téléphonant au +49(0) 2234 – 9997-500.

D:

Entsorgungshinweis

Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind receyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:

Waste Disposal

Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:

Remarque relative à la gestion des déchets. Les produits Horizon Fitness/Vision Fitness sont recyclables. A la fin de sa durée de vie, remettez l'appareil à une déchetterie qui se chargera de l'éliminer selon les prescriptions en vigueur (décharge locale).

NL:

Verwijderingsaanwijzing

Horizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een vaekundig verzampelbunt voor recycling.

E:

Informaciones para la evacuaciòn

Los productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:

Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL:

Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.

Producty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

HORIZON
FITNESS